

Traumapädagogik

“Ein Trauma ist eine seelische Wunde, die durch ein oder mehrere “.....

“Ereignisse entstanden ist. Dabei wurden extreme Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und ausgeliefertsein ausgelöst und die Bewältigungsmechanismen eines Menschen schlicht überfordert. Ein solches Erlebnis oder auch schon allein die Beobachtung erschüttert das Selbst- und Weltverständnis und kann lang anhaltende Belastungsreaktionen hervorrufen.

Kinder und Jugendliche werden traumatisiert durch körperliche, psychische und sexuelle Gewalt, durch Vernachlässigung, Flucht, Krankheit oder Verlust einer Bezugsperson.

Bei der Bewältigung dieser Erfahrungen hilft ihnen maßgeblich ein sicherer Ort, der nach traumapädagogischen Prinzipien gestaltet wird.”

(www.traumapädagogik-bremen.de)

“Traumapädagogik, auch ‘Pädagogik des sicheren Ortes’ genannt, überträgt die Erkenntnisse der modernen Psychotraumatologie auf die pädagogische und beratende Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Als explizite Disziplin existiert sie erst seit wenigen Jahren und ist hauptsächlich von Fachkräften aus der Praxis entwickelt worden.

Traumapädagogik und Traumatherapie haben eine gemeinsame Aufgabe- die Stabilisierung- und sie ergänzen sich in ihrer Wirkung.”

(www.traumapädagogik-bremen.de)

“Nutzen für Betroffene:

- Schutz und Sicherheit: Leben an einem sicheren Ort, der auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist
- Stabilisierung: Lernen sich zu entlasten und Strategien zu entwickeln, mit quälenden Erinnerungen umzugehen
- Ressourcen: Eigene Stärken erkennen und für sich nutzen
- Positives Selbstbild: Steigerung des Selbstwertgefühles, besserer Kontakt zu sich selbst und anderen
- Entschärfung und Entspannung: Vermeidung bzw. Verkürzung von Krisen und Psychiatrieaufenthalten” (www.traumapädagogik-bremen.de)

....und wie sieht das bei uns aus?

Neben vielem bereits Bewährten konzipierten wir ein differenziertes Aufnahmeverfahren. Hierbei wird gleich zu Beginn z.B. erfragt, welche Dinge, Situationen das Kind/der Jugendliche benötigt, um sich sicher und geborgen zu fühlen. (Einschlafrituale, Speisen"abneigungen", was macht mich wütend, was hilft mir beängstigende bzw. auch aggressive Gefühle zu kompensieren, wo verzichte ich bzw. benötige ich Hilfe....)

Wichtig ist es uns, den Kindern und Jugendlichen ihre Ressourcen/Stärken erlebbar zu machen.

Oft kommt es schon nach kurzer Zeit zum Leistungszuwachs in der Schule, was berechtigt stolz macht. Oder auch der erste Ausritt ausserhalb der Reithalle "verleiht Flügel". Und wenn die Jüngsten stolz ihren ersten selbst gekochten Pudding allen präsentieren, lässt das ein Stück wachsen. Aber auch eine ohne Gewalt gelöste Auseinandersetzung bietet viel Raum, eigene Stärken zu erkennen.

Nicht zuletzt dadurch entwickelt sich ein positives Selbstbild.

Ferner ermöglichen Selbstwahrnehmungsübungen oder Imagination einen anderen Zugang zu sich selbst.

Während der wöchentlichen traumapädagogischen Einzelsitzung wird u.a. Speziell in diesem Bereich gearbeitet. Außerhalb bietet sich hier auch die Gelegenheit für die Kinder und Jugendlichen in sehr geschütztem Rahmen z.B. Erlebtes, Geschehenes zu thematisieren und Strategien für das Vermeiden oder Verkürzen von Krisen zu entwickeln, welches dann im Alltag "erprobt" werden kann.

Zur Stabilisierung tragen nicht unwesentlich Rituale bei. Die Kinder und Jugendlichen erleben, dass ihr Geburtstag immer und auch selbstbestimmt gefeiert wird, dass alle Festlichkeiten gemeinsam begangen werden, Ferienfahrten werden geplant und durchgeführt und im Tagesablauf können sie sich immer auf leckeres Essen freuen, zu allen Zeiten ist ein Betreuer da, der bei den Hausaufgaben hilft, die "demokratische Runde" bietet den Kindern und Jugendlichen Raum ohne Betreuer über z.B. Regeländerungen zu diskutieren, die tägliche Abendrunde hilft den eigenen Tag und den der Anderen zu reflektieren.

Auch die tragende Kraft der Gruppe dient der Stabilisierung. Es ist sehr entlastend für die Kinder und Jugendlichen zu wissen, dass ich nicht die/der Einzige bin, die/der so etwas erlebt hat. Das Wissen darüber vermindert u.a. das Gefühl von Isolation.